aiwa

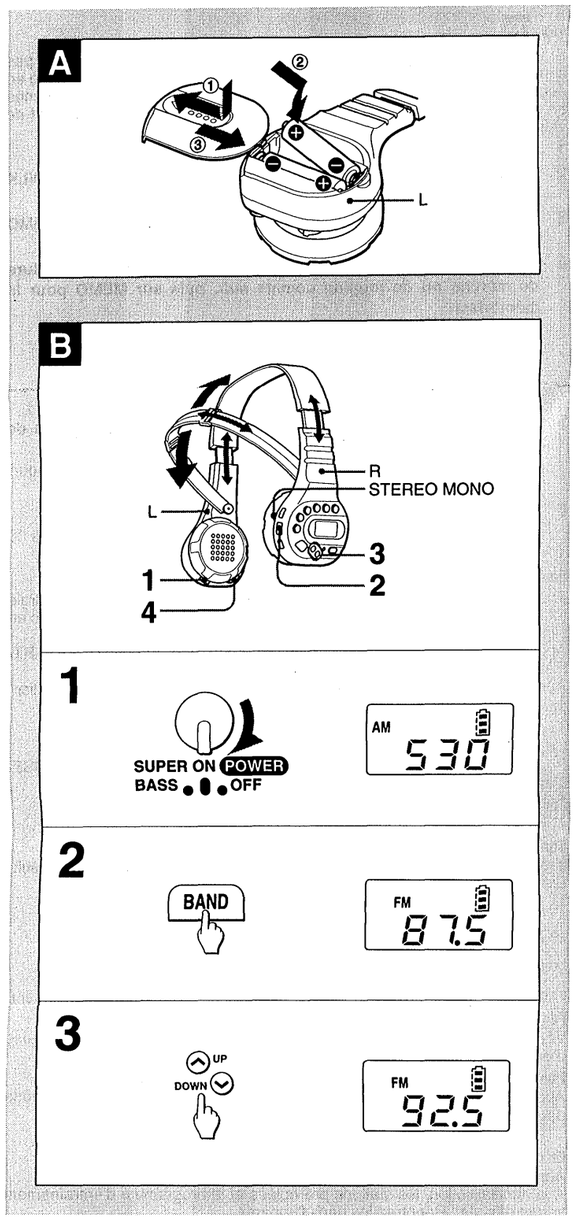
# HR-SP75

**RADIO RECEIVER**
**RECEPTOR DE LA RADIO**

## OPERATING INSTRUCTIONS
## MANUAL DE INSTRUCCIONES
## MODE D'EMPLOI

88-RH1-901-01
971025AYO-OX
Printed in China

**AIWA CO.,LTD.**




## English

**CAUTION**
BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM, IT IS STRONGLY RECOMMENDED THAT YOU CONSULT YOUR PHYSICIAN OR DOCTOR.

**OWNER'S RECORD**
For your convenience, record the model number and the serial number (you will find it in the battery compartment of your set) in the space provided below. Please refer to them when you contact your Aiwa dealer in case of difficulty.

| |
|---|
| Model No. HR-SP75 |
| Serial No. |

## PRECAUTIONS

**To maintain good performance**
Do not use the unit in places which are extremely hot, cold, dusty or humid. In particular, do not keep the unit:
- in a high humidity area such as a bathroom
- near a heater
- in an area exposed to direct sunlight (inside a parked car, where there could be a considerable rise in temperature)
- Do not open the battery compartment with wet hands.
- Wipe the unit thoroughly before inserting batteries.
- Do not soak the unit in water.

**Note**
Wipe the unit thoroughly after use.

**Note on listening with the headphones**
- Listen at moderate volumes to avoid hearing damage.
- To ensure safety, do not wear the headphones while driving or cycling.
- Do not listen at a high volume while walking, especially at pedestrian crossings. You should exercise with extreme caution or discontinue use in potentially hazardous situation.
- Wear them properly: L is left, R is right.

## INSERTING DRY CELL BATTERIES ➡ A

Open the battery compartment and insert two size AAA (R03) batteries with the ⊕ and ⊖ marks correctly aligned.
Replace the batteries with new ones when the indicator becomes .

- Before replacing the batteries, be sure to set the POWER switch to OFF to prevent the erasure of preset station memories and exercise setting.
- The unit retains the preset station memories for about 3 minutes without batteries. To prevent the erasure of the memories, replace the batteries quickly.

**Note on dry cell batteries**
- Make sure that the ⊕ and ⊖ marks are correctly aligned.
- Do not mix different types of batteries, or an old battery with a new one.
- Never recharge the batteries, apply heat to them or take them apart.
- When not using the batteries, remove them to prevent needless wear.
- If liquid leaks from the batteries, wipe thoroughly to remove.

## TUNING IN TO A STATION ➡ B

1 **Set the POWER switch to ON.**
To obtain powerful heavy bass, set it to SUPER BASS.
2 **Press BAND repeatedly to select AM or FM.**
3 **Press UP or DOWN to tune in to a station.**
4 **Adjust the volume.**

**After listening,** set the POWER switch to OFF to turn off the power.

**For quick tuning**
Keep either UP or DOWN pressed for 1 or 2 seconds. When a station is tuned in to, the frequency indicator stops automatically. However, it may not stop if the broadcast signal is weak.

**To listen to FM stereo broadcasts**
Set the STEREO/MONO switch to STEREO.
If the FM stereo signal is weak, set it to MONO. The sound will be heard in monaural, but distortion will be reduced.

## SPECIFICATIONS

◆ **Frequency range** AM: 530 – 1,710 kHz (10 kHz step), FM: 87.5 – 108 MHz (100 kHz step) ◆ **Output** 15 mW + 15 mW (EIAJ 32 ohms) ◆ **Power supply** DC 3V using two size AAA (R03) batteries ◆ **Exercise settings:** Setting mode Walking or Jogging, Weight: 40 lb – 450 lb, Stride: 10 in. – 100 in. ◆ **Exercise calculating** Distance: 0 mile – 999.9 miles, Output energy: 0 kcal – 9999 kcal ◆ **Battery life (EIAJ 1 mW)** Approx. 14 hours for FM reception, Approx. 19 hours for AM reception ◆ **Weight** Approx. 195g, (6.8 oz) (excluding batteries)

The specifications and the external appearance of this unit are subject to change without notice.

## Español

**PRECAUCION**
SI VA A EMPEZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS, INSISTIMOS QUE CONSULTE PRIMERO CON SU MEDICO SOBRE SU ESTADO DE SALUD.

## PRECAUCIONES

**Para mantenerlo en buenas condiciones de funcionamiento**
No utilice en lugares muy calientes, fríos, con polvo o humedad.
Especialmente, no deje el aparato:
- en lugares muy húmedos, por ejemplo en el baño
- cerca de la calefacción
- en un lugar donde quede expuesto a los rayos directos del sol (por ejemplo, dentro de un coche estacionado cuyo interior puede calentarse mucho)
- No abra el compartimiento de las pilas con las manos mojadas.
- Limpie completamente el aparato antes de colocar las pilas.
- No lave el aparato con agua.

**Nota**
Limpie completasmente el aparato después de utilizarlo.

**Notas para escuchar con los auriculares**
- No escuche con el volumen alto porque puede dañar su capacidad de audición.
- Para su seguridad, no utilice los auriculares cuando conduce un coche o anda en bicicleta.
- No escuche con el volumen alto mientras está caminando, especialmente cuando tenga que cruzar una calle. Haga ejercicio con cuidado o deje de usar en el caso de que una falta de atención pueda provocar un accidente.
- Utilice correctamente: L es para la izquierda y R para la derecha.

## COLOCACION DE LAS PILAS ➡ A

Abra el compartimiento de las pilas y coloque dos pilas de tamaño AAA (R03) con las marcas ⊕ y ⊖ correctamente alineadas.
Cambie las pilas por otras nuevas cuando el indicador se vuelva .

- Antes de cambiar las pilas, confirme que el interruptor principal POWER está en OFF para evitar que se puedan borrar las emisoras programadas de la memoria y el cálculo del ejercicio.
- El aparato conserva las emisoras programadas en la memoria durante unos 3 minutos aunque no estén instaladas las pilas. Para evitar que se puedan llegar a borrar de la memoria, cambie las pilas lo más rápidamente posible.

**Notas sobre las pilas**
- Confirme que las marcas ⊕ y ⊖ están correctamente alineadas.
- No mezcle distintos tipos de pilas o una pila vieja con una nueva.
- No recargue, caliente o desarme las pilas.
- Si no se va a utilizar el aparato durante mucho tiempo, saque las pilas para evitar que se gasten inútilmente.
- Si ha salido líquido de las pilas, limpie bien para sacarlas.

## SINTONIZACION DE EMISORAS ➡ B

1 **Mueva el interruptor principal POWER a ON.**
Mueva a SUPER BASS para dar mayor énfasis a los graves.
2 **Presione varias veces BAND para seleccionar AM o FM.**
3 **Presione UP o DOWN para sintonizar una emisora.**
4 **Ajuste el volumen.**

**Para dejar de escuchar la radio,** mueva el interruptor principal POWER a OFF para desconectar el aparato.

**Sintonización rápida**
Mantenga presionado UP o DOWN durante 1 ó 2 segundos. Cuando se sintoniza una emisora, el indicador de frecuencia se para automáticamente para escuchar dicho programa. Sin embargo, puede no parar si la señal transmitida es muy débil.

**Programas de FM en estéreo**
Mueva el interruptor STEREO/MONO a STEREO.
Si la señal de FM estéreo es muy mala, mueva a MONO. El sonido se escuchará monoaural pero no habrá tanta interferencia de ruidos en la recepción.

## ESPECIFICACIONES

◆ **Gama de frecuencias** AM: 530 – 1.710 kHz (intervalo de 10 kHz), FM: 87,5 – 108 MHz (intervalo de 100 kHz) ◆ **Salida** 15 mW + 15 mW (EIAJ 32 ohmios) ◆ **Especificaciones eléctricas** CC de 3V con dos pilas de tamaño AAA (R03) ◆ **Posiciones para hacer ejercicio** Modos: Caminata/Trote, Peso: 40 lbs. – 450 lbs., Distancia del paso: 10 in. – 100 in. ◆ **Cálculo del ejercicio** Distancia: 0 milla – 999,9 millas, Energía consumida: 0 kcal – 9999 kcal ◆ **Vida de las pilas (1 mW según EIAJ)** Aprox. 14 horas cuando escucha en FM, Aprox. 19 horas cuando escucha en AM ◆ **Peso** Aprox. 195 g (sin incluir las pilas)

Las especificaciones y el aspecto de este aparato están sujetos a cambios sin previo aviso.

## Français

**ATTENTION**
AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'ENTRAINEMENT, IL EST FORTEMENT RECOMMANDE DE CONSULTER SON MEDECIN.

## PRECAUTIONS

**Pour assurer un bon fonctionnement**
Ne laissez pas l'appareil à un emplacement très chaud, froid, poussiéreux ou humide. En particulier, ne le laissez pas:
- à un endroit très humide, une salle de bains par exemple
- près d'un appareil de chauffage
- à un endroit en plein soleil (dans une voiture garée, où la température peut considérablement augmenter).
- N'ouvrez pas le logement des piles avec des mains mouillées.
- Essuyez entièrement l'appareil avant l'insertion des piles.
- Ne trempez pas l'appareil dans l'eau.

**Remarque**
Essuyez complètement l'appareil après l'utilisation.

**Remarque sur l'écoute avec les écouteurs**
- Ecoutez à volume modéré pour éviter tout dommage auditif.
- Par mesure de sécurité, n'utilisez pas les écouteurs en conduisant ou à bicyclette.
- N'écoutez pas à un volume élevé pendant la marche, en particulier sur les passages pour piétons. Montrez-vous très prudent ou arrêtez d'utiliser l'appareil en cas de situation potentiellement dangereuse.
- Portez correctement les écouteurs: L pour la gauche, R pour la droite.

## MISE EN PLACE DES PILES SECHES ➡ A

Ouvrez le logement des piles, et insérez-y deux piles format AAA (R03), en alignant correctement les marques ⊕ et ⊖.
Remplacez les piles par des neuves quand l'indicateur devient .

- Avant de remplacer les piles, vérifiez que l'interrupteur POWER est sur OFF pour éviter l'effacement des mémoires de stations préréglées et du calcul pour les exercices.
- Sans piles, l'appareil maintient les mémoires de stations préréglées pendant 3 minutes. Remplacez rapidement les piles pour éviter tout effacement des mémoires.

**Remarques sur les piles sèches**
- Respectez les polarités ⊕ et ⊖.
- Ne mélangez pas différents types de pile, ou des piles neuve et ancienne.
- Ne rechargez pas, ne chauffez pas et ne démontez pas les piles.
- Quand les piles ne sont pas utilisées, retirez-les pour éviter toute usure inutile.
- En cas de fuite, essuyer tout le liquide.

## ACCORD D'UNE STATION ➡ B

1 **Réglez l'interrupteur POWER à ON.**
Pour obtenir des basses puissantes, réglez à SUPER BASS.
2 **Appuyez de manière répétée sur BAND pour sélectionner AM ou FM.**
3 **Appuyez sur UP ou DOWN pour accorder une station.**
4 **Ajustez le volume.**

**Après l'écoute,** réglez l'interrupteur POWER sur OFF pour couper l'alimentation.

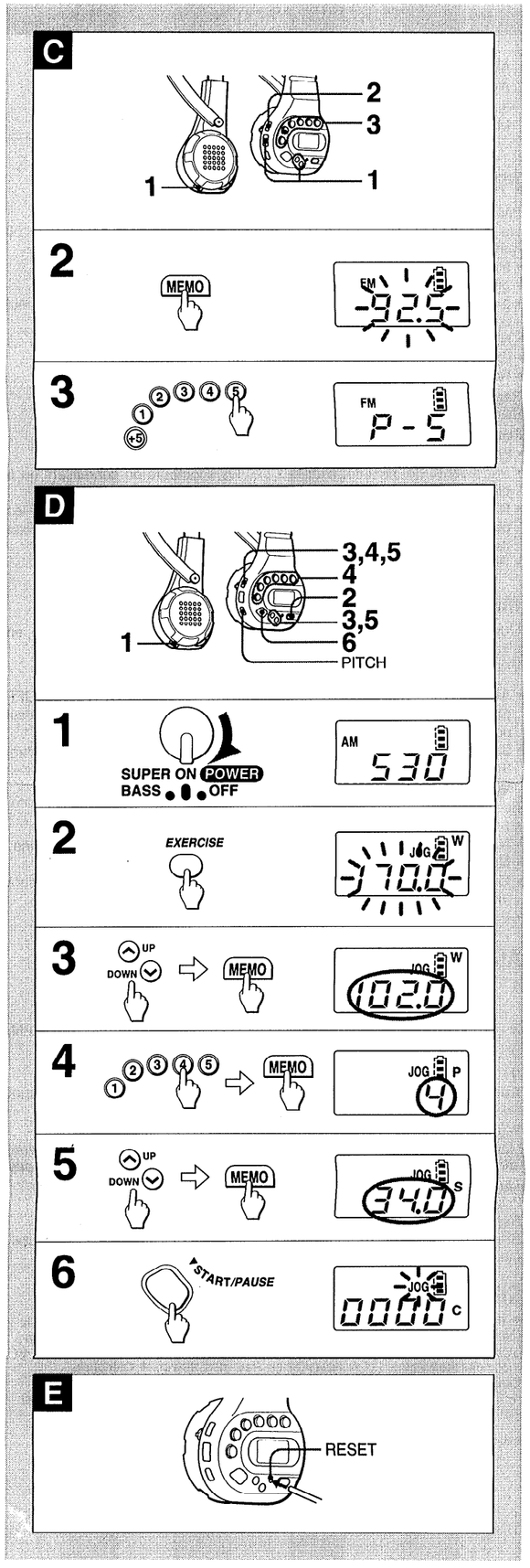
**Pour l'accord rapide**
Maintenez UP ou DOWN pressé 1 ou 2 secondes. A l'accord d'une station, l'indicateur de fréquence s'arrêtera automatiquement. Mais il pourra ne pas s'arrêter si le signal d'émission est faible.

**Pour écouter des émissions FM stéréo**
Réglez le commutateur STEREO/MONO à STEREO.
Si le signal FM stéréo est faible, réglez-le à MONO. Le son sera en monaural, mais la déformation sera réduite.

## SPECIFICATIONS

◆ **Plage de fréquences** AM: 530 à 1.710 kHz (pas de 10 kHz), FM: 87,5 à 108 MHz (pas de 100 kHz) ◆ **Puissance** 15 mW + 15 mW (EIAJ 32 ohms) ◆ **Alimentation** 3V c.c.. avec deux piles format AAA (R03) ◆ **Réglages d'entraînement** Réglage du mode marche/jogging, Poids: 40 à 450 lbs, Pas: 10 à 100 in. ◆ **Calcul de l'entraînement** Distance: 0 à 999,9 mille, Energie consommée: 0 à 9999 kcal ◆ **Durée de service des piles (sortie 1 mW EIAJ)** Approx. 14 heures en réception FM, Approx. 19 heures en réception AM ◆ **Poids** Approx. 195 g, piles exclues

Les spécifications et l'aspect extérieur sont sujets à modification sans préavis.




## English

## PRESETTING ➡ C

Using the preset numbers (1 – 10), up to 10 stations can be preset on each band.

1 **Tune in to a station.**
2 **Press MEMO.**
Displayed frequency will flash for about 10 seconds.
3 **While displayed freqrency flashes, press one of the preset number buttons to select the preset number.**
Example
To select 3, press 3.
To select 7,press +5 and 2.
To select 10, press +5 and 5.

To preset more stations, repeat steps from the beginning.
**To listen to preset stations,** select a band, then press the preset number button to select the desired preset number.

## USING THE EXERCISE FUNCTIONS ➡ D

*If you set your weight, walking or jogging pace and stride according to the display indications, you can walk or jog while listening to a pace pitch sound. The unit calculates your total energy output in calories and the distance you walked or jogged. (They are approximate values.)*

1 **Set the POWER switch to ON and tune in to a station.**
2 **Press EXERCISE repeatedly to select WLK (walking) or JOG (jogging).**
3 **Press UP or DOWN to set your weight. Then, press MEMO to register it.**
4 **Press 1 – 5 buttons to select the walking or jogging pace according the following. Then, press MEMO to register it.**

| Number of the button | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Walking mode | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 |
| Jogging mode | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |

steps per minute

5 **Press UP or DOWN to set your walking or jogging stride. Then, press MEMO to register it.**
You can measure your stride by walking or jogging beside a regulation tennis court. The length of the side line is 936 inches (26 yards).
6 **Press START/PAUSE and start the exercise.**
Total energy output is displayed. This changes once per 30 seconds.

**To stop exercising**
Keep START/PAUSE pressed for about 2 seconds. Total output energy and distance you have jogged or walked are displayed with alarm.
Press EXERCISE to stop the alarm. Press START/PAUSE again to resume exercise.
**After exercising,** set the POWER switch to OFF to turn off the power.

**To pause exercising**
Press START/PAUSE briefly.
The unit pauses calculating energy output and distance.
To resume exercising, press START/PAUSE again. The unit resumes calculating.

**To mute the pitching sound**
Press PITCH. To resume, press it again.

**Lap-time signal sound**
It is heard at 10 minutes' intervals according to the exercising time as follows:
Example

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 minutes | bip | 60 minutes | beep, bip |
| 20 minutes | bip, bip | 100 minutes | beep, beep |
| 50 minutes | beep | 110 minutes | bip |

You can check the total time elapsed since the start of exercising.

**Radio operation while in exercising**
You can only select a preset station while in exercise pause mode.

**To change the walking or jogging pace during exercise**
Press the 1 – 5 button. You cannot change it while in exercise pause mode.

**If an erroneous display or operation occurs ➡ E**
Press RESET button with a pointed tool.
When the unit is reset, the preset station and the exercise program are erased. Set them again.

## Español

## MEMORIZACION ➡ C

Utilice los números de memoria (1 – 10) para memorizar hasta 10 emisoras en cada banda.

1 **Sintonice una emisora.**
2 **Presione MEMO.**
Destellará la frecuencia de la pantalla durante unos 10 segundos.
3 **Mientras está destellando la frecuencia presione, presione uno de los botones de número de memoria para seleccionar el número de memoria.**
Ejemplo
Para seleccionar 3 presione el 3.
Para seleccionar 7 presione +5 y 2.
Para seleccionar 10 presione +5 y 5.

Repita este procedimiento desde el principio si desea memorizar otras emisoras.
**Para escuchar una emisora programada,** seleccione una banda y presione el botón de número de memoria para seleccionar el número de memoria deseado.

## UTILIZACION DE LAS FUNCIONES PARA HACER EJERCICIO ➡ D

Si programa su peso, velocidad para caminar o trotar y distancia de su paso, de acuerdo a las indicaciones de la pantalla, podrá caminar o trotar mientras escucha un sonido que le marca el paso. La unidad calcula la energía total gastada durante el ejercicio, en calorías, y la distancia recorrida durante la caminata o el trote. (Se trata de valores aproximados.)

1 **Mueva el interruptor principal POWER a ON y sintonice una emisora.**
2 **Presione varias veces el botón EXERCISE para seleccionar si va a caminar (WLK) o trotar (JOG).**
3 **Presione los botones UP o DOWN para programar su peso. Después presione MEMO para registrarlo.**
4 **Presione los botones 1 – 5 para seleccionar la velocidad al caminar o trotar, de acuerdo a la siguiente tabla. Vuelva a presionar MEMO para registrar este número.**

| Número del botón | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Modo de caminata | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 |
| Modo de trote | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |

pasos por minuto

5 **Presione UP o DOWN para seleccionar la distancia de cada paso al caminar o trotar. Presione MEMO para registrar este valor.**
Se puede medir la distancia de su paso caminando o trotando a lo largo de una cancha de tenis. El largo de la línea lateral es de 936 pulgadas (26 yardas).
6 **Presione START/PAUSE para empezar el ejercicio.**
Aparecerá la cantidad de energía consumida. Este valor cambia cada 30 segundos.

**Para terminar el ejercicio**
Mantenga presionado START/PAUSE durante unos 2 segundos. Aparecerá la cantidad total de energía consumida y la distancia recorrida trotando o caminando junto y suena la alarma. Presione EXERCISE para parar la alarma. Presione nuevamente START/PAUSE para continuar con el ejercicio.
**Cuando termine de hacer el ejercicio,** mueva el interruptor principal POWER a OFF para desconectar el aparato.

**Para hacer una pausa en el ejercicio**
Presione START/PAUSE brevemente. El aparato entra en pausa y calcula la energía consumida y la distancia recorrida. Para seguir ejercitándose, vuelva presionar START/PAUSE. El aparato sigue calculando.

**Para apagar el sonido que le marca el paso**
Presione PITCH. Para volver a escuchar, presione nuevamente.

**Sonido de señal de paso del tiempo**
Se escucha una vez cada 10 minutos una alarma que le va marcando el tiempo que lleva haciendo ejercicio:
Ejemplo

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 minutos | bip | 60 minutos (1 hora) | biip, bip |
| 20 minutos | bip, bip | 100 minutos | biip, biip |
| 50 minutos | biip | 110 minutos | bip |

Podrá ir controlando el tiempo total desde que empezó a hacer ejercicio.

**Para escuchar la radio durante el ejercicio**
Sólo podrá seleccionar una de las emisoras programadas mientras está haciendo una pausa en el ejercicio.

**Para cambiar la velocidad de la caminata o trote en el medio del ejercicio**
Presione uno de los botones 1 – 5. No podrá hacer este cambio durante el modo de pausa del ejercicio.

**Si aparece una indicación equivocada o funciona mal ➡ E**
Presione el botón RESET con un objeto puntiagudo.
Cuando se inicializa el aparato, se borrarán las emisoras memorizadas y el programa de ejercicios. Memorícelos nuevamente.

## Français

## PREREGLAGE ➡ C

Il est possible de prérégler jusqu'à 10 stations sur chaque bande sous les numéros de préréglage (1 – 10).

1 **Accordez une station.**
2 **Appuyez sur MEMO.**
La fréquence affichée clignotera environ 10 secondes.
3 **Pendant le clignotement de l'affichage de fréquence, appuyez sur une touche numérique de préréglage pour sélectionner le numéro de préréglage.**
Exemples
Pour sélectionner 3, appuyez sur 3.
Pour sélectionner 7, appuyez sur +5 et 2.
Pour sélectionner 10, appuyez sur +5 et 5.

Répétez cette procédure depuis le début pour prérégler d'autres stations.
**Pour écouter des stations préréglées,** sélectionnez une bande, puis appuyez sur la touche numérique de préréglage pour sélectionner le numéro de préréglage souhaité.

## UTILISATION DES FONCTIONS ENTRAINEMENT ➡ D

Si vous entrez votre poids, votre allure de marche ou jogging et votre pas conformément aux indications, vous pourrez marcher ou faire du jogging en écoutant un son rythmeur d'allure. L'appareil calculera l'énergie consommée en calories et la distance parcourue en marche ou en jogging. (Il s'agit de valeurs approximatives.)

1 **Mettez l'interrupteur POWER sur ON et accordez une station.**
2 **Appuyez de manière répétée sur EXERCISE pour sélectionner WLK (marche) ou JOG (jogging).**
3 **Appuyez sur UP ou DOWN pour entrer votre poids, puis sur MEMO pour le mémoriser.**
4 **Appuyez sur les touches numériques 1 – 5 pour sélectionner l'allure de marche ou de jogging comme suit, puis sur MEMO pour la mémoriser.**

| Numéro de touche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Mode marche | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 |
| Mode jogging | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |

pas par minute

5 **Appuyez sur UP ou DOWN pour entrer l'allure de marche ou de jogging, puis sur MEMO pour la mémoriser.**
Vous pouvez mesurer votre pas en marchant ou joggant à côté d'un court de tennis autorisé. La longueur de la ligne latérale est de 24 m.
6 **Appuyez sur START/PAUSE et commencerz l'entraînement.**
La consommation totale d'énergie s'affiche. Elle changera toutes les 30 secondes.

**Pour arrêter l'entraînement**
Appuyez sur la touche START/PAUSE pendant environ 2 secondes. L'énergie totale consommée et la distance de marche ou jogging s'afficheront avec un signal d'alarme.
Appuyez sur EXERCISE pour arrêter le signal d'alarme. Appuyez sur START/PAUSE pour reprendre l'exercice.
**Après l'exercice,** mettez l'interrupteur POWER sur OFF pour couper l'alimentation.

**Pour interrompre l'entraînement**
Appuyez brièvement sur START/PAUSE.
L'appareil interrompt le calcul de l'énergie consommée et de la distance.
Pour reprendre l'entraînement, appuyez une seconde fois sur START/PAUSE.
L'appareil reprendra le calcul.

**Pour assourdir le son rythmeur**
Appuyez sur PITCH. Appuyez une seconde fois pour le réactiver.

**Son signal de tour**
Il retentira toutes les 10 minutes selon le temps d'entraînement comme suit:
Exemple

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 minutes | bip | 60 minutes | bee, bip |
| 20 minutes | bip, bip | 100 minutes | bee, bee |
| 50 minutes | bee | 110 minutes | bip |

Il est possible de contrôler le temps total écoulé depuis le début de l'entraînement.

**Fonctionnement de la radio pendant l'entraînement**
Vous pouvez seulement choisir une station préréglée en mode pause d'entraînement.

**Pour modifier l'allure de marche ou de jogging pendant l'entraînement**
Appuyez sur une des touches 1 – 5. Le changement est impossible en mode pause d'entraînement.

**En cas d'affichage ou d'opération erronés ➡ E**
Appuyez sur le bouton RESET avec un objet pointu.
A la réinitialisation, les stations préréglées et le programme d'entraînement seront effacés. Réentrez-les dans l'appareil.